



中國香港體操總會

主辦

康樂及文化事務署

資助

大會指定飲用水

2026 年全港彈網公開賽 章程

日期：2026 年 10 月 3 及 4 日（星期六、日）

時間：9:00am – 8:00pm

地點：港灣道體育館 – 主場

組別：

			男	女	隊際	參加資格
個人項目		丙組	✓	✓	×	具下列情況運動員 <u>不能</u> 參加丙組個人賽： 1. 在 2011 年或之前出生者；或 2. 2024 及 2025 年於公開組、乙組或丙組個人賽獲前三名成績的運動員。 <i>*今屆丙組個人賽前三名之運動員，未來兩屆公開賽只能參與公開組或乙組賽事。</i>
		乙組	✓	✓	✓	具下列資格的運動員 <u>不能</u> 參加乙組個人及隊際賽： 1. 2024、2025 年於公開組或乙組個人賽獲前三名成績的運動員。 <i>*今屆乙組個人賽前三名之運動員，未來兩屆公開賽只能參與公開組賽事。</i>
		公開組	✓	✓	✓	沒有任何限制
雙人 同步 項目	女子/ 男子	14 歲或以下	✓	✓	×	2012 年或以後出生者
		15 歲或以上	✓	✓	×	2011 年或以前出生者
	混雙	14 歲或以下	✓		×	2012 年或以後出生者
		15 歲或以上	✓		×	2011 年或以前出生者

請注意：

- 個人項目：參賽者只可報名參加一個組別的賽事；
- 雙人同步及混雙同步：參賽者之年齡計算是以較年長參賽者的年齡作為該對的參賽組別；
- 隊際每隊由最少三人，最多四人組成；參加者必需同時參加個人項目，丙組不設隊際比賽；
- 報名不足兩隊之項目將取消；
- 參賽者必須於比賽當日需出示附相片及可識別年齡之證件（副本亦可接受）予工作人員核對身份，如學生證、身份證、護照。如未能出示證明文件，大會有權取消其參賽資格。
- 參賽者須符合所報組別的年齡規定，以及必須持有有效的「香港居民身份證」；十一歲或以下參賽者必須持有證明其香港居民身份之證明文件。*見備註 12
- 最低參賽年齡：參賽者須於比賽年度內年滿六歲。

報名費：
個人項目 每人\$120
隊際項目 每隊\$280
雙人同步項目 每隊\$160
混雙同步項目 每隊\$160
保險費用 每人\$30（不論是否同時參與個人或雙人同步）

截止報名日期：2026年9月14日（星期一）（報名表於網上遞交）
（以包括報名費用送抵辦公室為準；逾期報名，一概不獲受理）

比賽動作卡提交截止日期：2026年9月20日（星期日）
（網上遞交：<https://forms.gle/nZ8MUbfRffSH8MfEA>）

報名方法：

1. 報名表*（於 <http://www.gahk.org.hk/p6.htm> 下載）
 - 由學校/團體/教練統一報名，負責人請填妥 Excel 報名表並於 Google Form 上提交。
2. 將劃線支票，抬頭「中國香港體操總會」，支票背面請寫上
 - 姓名及學校或機構名稱〔如適用〕、
 - 參賽組別、
 - 聯絡電話、及
 - 2026年全港彈網公開賽，

郵寄或親身於截止日期前郵寄或逕自遞交至香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室 - 中國香港體操總會收。
3. 如需要本會寄回收據，請在報名表格上註明收據抬頭及附上貼有郵票之回郵信封。

*報名表連結：<https://forms.gle/kjczbMHCr4TkADpN7>

（成功遞交表格者，系統將自動向受訪者傳送其答覆的副本，請保留電子副本以作為記錄，而所填寫的電郵亦會自動成為家長/運動員/團體負責人的聯絡電郵）

申請教練證截止日期：2026年9月20日（星期日）
（網上遞交：<https://forms.gle/b4mpXoDwnXEEez9U7>）

領隊會議：所有領隊或團體代表**必須**出席，否則該團體所有運動員將被取消參賽資格，所繳費用不獲發還。（遲到 15 分鐘者當缺席論）

日期：2026 年 9 月 19 日（星期六）

時間：11:00am-12:00nn

地點：Zoom

本會將盡快於會議後將出場序及賽程表上載至本會網頁（www.gahk.org.hk）以供參賽者查閱，本會恕不個別通知。

賽制：

	組別	初賽	決賽
個人項目	乙組及丙組	兩套動作套路* ¹	最高得分的 8 名運動員*³ 進入決賽，進行一次自選動作比賽（需符合動作難度要求*）；
	公開組	一或兩套動作套路* ²	
隊際項目	公開組及乙組	不設初賽	以個人賽事初賽中最高 3 個得分總和，計算作隊際決賽成績，每位隊員只有一套得分可計入隊際成績。
雙人同步項目	14 歲或以下 15 歲或以上	一套動作套路* ⁴	最高得分的 8 組運動員*³ 進入決賽，進行一次自選動作比賽（需符合動作難度要求*）；

*詳情參閱〈公開賽難度要求動作表〉

¹ 個人項目第一套套路不計算難度分，第二套套路計算整套難度分；

² 運動員可選擇只跳一套或跳兩套套路，最佳套路的成績為初賽成績；

³ 若最高得分的 8 名(/組)運動員在召集時缺席，將由第 9、10 名(/組)運動員以名次順序成為替補運動員進入決賽

⁴ 雙人同步項目只跳一套套路

*除本章程所列明的規則外，比賽將採用國際體操聯盟 2025-2028 週期之規則

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20TRA%20Code%20of%20Points%202025-2028.pdf

比賽次序：

	組別	初賽	決賽
個人項目	丙組； 乙組； 公開組	套路一比賽次序由抽籤決定； 套路二比賽次序跟套路一 比賽次序相同	由抽籤決定次序
雙人同步項目	14 歲或以下； 15 歲或以上； 混雙(14 歲或以下)； 混雙(15 歲或以上)；	由抽籤決定次序	

總分計算及
名次決定：

隊際比賽

- 以個人賽事初賽中最高 3 個得分總和，計算作隊際決賽成績，每位隊員只有一套得分可計入隊際成績。

個人比賽

- 初賽總得分最高的 8 名運動員進入決賽，如參賽人數只有或少於 8 人，則所有運動員均可進入決賽；**若最高得分的 8 名運動員在召集時缺席，將由第 9、10 名運動員以名次順序成為替補運動員進入決賽**
- 決賽不計算初賽得分，決賽分較高者為勝；
如分數相同，則以飛行時間較高者為勝；
如仍相同，則以位移分較高者為勝；如仍相同，則以難度分較高者為勝；
如仍相同，則以所有演出分總和較高者為勝；若仍然相同，則作同一名次論。

雙人同步項目

- 初賽得分最高的 8 組運動員進入決賽，如參賽人數只有或少於 8 組，則所有運動員均可進入決賽；**若最高得分的 8 組運動員在召集時缺席，將由第 9、10 組運動員以名次順序成為替補運動員進入決賽**
- 決賽不計算初賽得分，決賽分較高者為勝；
如分數相同，則以同步分較高者為勝；
如仍相同，則以位移分較高者為勝；如仍相同，則以難度分較高者為勝；
如仍相同，則以所有演出分總和較高者為勝；若仍然相同，則作同一名次論。

動作要求：

難度要求

- 所有套路必須包括大會指定的難度要求。
- 難度裁判將對所缺漏的難度要求每個扣減 2.0 分；

個人項目

- 公開組：動作套路需包括**最少 5 個** 270 度或以上空翻動作；
- 乙組：動作套路需包括**最少 3 個** 270 度或以上空翻動作；
- 丙組：動作套路需包括**最少 1 個** 270 度或以上空翻動作。
- 初賽套路一必須以「*」表示所選擇動作符合該組別的難度要求，但初賽套路一不會計算難度分。(不適用於公開組)
- 初賽套路二將會計算整套動作的難度分。(不適用於公開組)
- 公開組：所有初賽套路將會計算整套動作的難度分。
- 任何套路中重複動作，每個重複動作將扣減難度分 2.0。

雙人同步項目 - 雙人同步

- 15 歲或以上組別套路需包括**最少 3 個** 270 度或以上空翻動作；
- 14 歲或以下組別套路需包括**最少 1 個** 270 度或以上空翻動作。
- 任何套路中重複動作，每個重複動作將扣減難度分 2.0。

雙人同步項目 - 混雙同步

- 沒有難度要求。
- 任何套路中重複動作，每個重複動作將扣減難度分 2.0。

獎項：

隊際項目

- 設冠、亞、季軍，得獎的團體可獲獎盃乙座，而每名比賽隊員均獲獎牌乙枚及證書乙張。

個人項目及雙人同步項目（雙人同步及混雙）

- 各組設冠、亞、季軍，得獎者可獲頒獎牌乙枚及證書乙張；第四至六名獲頒證書乙張。

*於任何個人賽事中，演出分(E 分)達至 16 分或以上，可獲「優秀演出」證書乙張

運動員服裝：

個人項目

- 所有運動員必須滿足服裝要求*；
- 丙組運動員可選擇穿著運動短褲及短袖運動衣；

雙人同步項目

女子及男子雙人同步運動員

- 適用所有年齡組別：
全隊運動員必須穿著同一服裝，否則全隊將被取消比賽資格；
- 15 歲或以上組別：
 - 女子雙人同步運動員：必須穿著體操衣；
 - 男子雙人同步運動員：必須穿著體操褲及背心；
- 14 歲或以下組別：可穿著運動短褲及短袖運動衣。

混雙運動員

- 適用所有年齡組別：款式不需要一致；
- 15 歲或以上組別：
 - 女子運動員必須穿著體操衣；男子運動員必須穿著體操褲及背心；
- 14 歲或以下組別：可穿著運動短褲及短袖運動衣。

隊際項目

- 全隊運動員必須穿著同一服裝，否則全隊將被取消隊際比賽資格。

*運動員服裝要求詳情請參閱國際體操聯盟 2025-2028 週期之規則 Part I (TRA) Point 5 (page 10).

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20TRA%20CoP%202025-2028.pdf

備註：

1. 報名一經接納，費用恕不退回；
2. 資料如有不全，申請恕不受理；
3. 體操運動存在一定風險，為提供保障，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者亦可按個人需要自行額外投保。保險內容請參閱本會網址 www.gahk.org.hk；
4. 除本章程所列明的規則外，比賽將採用國際體操聯盟 2025-2028 週期之規則；
5. 所有帶隊教練必須是本會註冊的彈網教練（下稱「教練」），以符合保險公司要求。
6. 賽事期間（包括熱身和比賽），教練必須現場指導運動員。
7. 若沒有教練在場，運動員不得參賽。
8. 教練報名時需填寫註冊編號及有效期限。
9. 教練必須佩戴大會簽發的「教練證」方可進入比賽場地。詳情請參閱〈教練證申請表〉；
10. 為確保運動員安全及有效保障，本會職員有權隨時查核各教練身分。
11. 請各教練和家長照顧運動員在活動中的安排和紀律事宜，以免影響別人、場地和比賽的進程。
12. 若有虛報年齡及香港居民身份之嫌，賽會有權要求出示運動員出生證明書或香港居民身份證明正本。若未能即時提供或虛報屬實，大會將即時取消其隊伍之參賽資格並褫奪獎牌及名次，所繳費用亦不獲發還；
13. 比賽前熱身時段完結後，將不再接受任何運動員報到；
14. 賽事裁判員由中國香港體操總會派出，賽會不設上訴，一切以當場裁判員之決定為準，參賽者不得異議；
15. 如需在場進行拍攝，必需於賽前向司令台登記，並掛上「拍攝證」方可進行拍攝。大會有權禁止非合適人士在場進行拍攝；
16. 所有參與本賽事之參加者必須由合資格教練陪同及指導下方同進行賽事；
17. 本章程如有未盡善之處，本會有最終解釋權。

查詢：

可於辦公時間內致電 2504 8233 與本會職員聯絡或瀏覽 www.gahk.org.hk